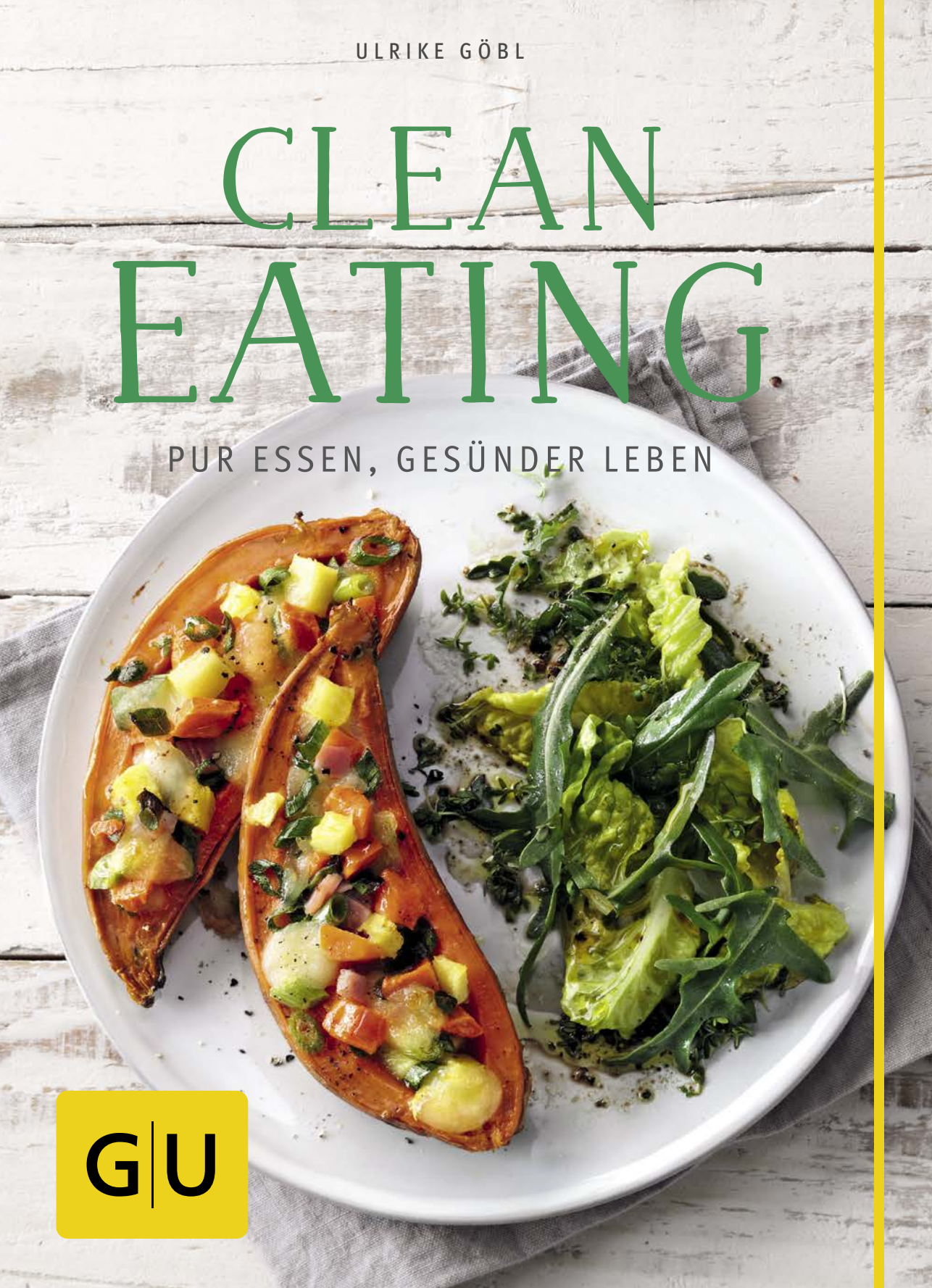
ULRIKE GÖBL

# CLEAN EATING

## PUR ESSEN, GESÜNDER LEBEN



GU

# DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

**Darauf können Sie sich verlassen:**
Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.
Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

**Wir möchten für Sie immer besser werden:**
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KV

# INHALT


KLAPPE VORNE:
DIE 5 GOLDENEN REGELN AUF EINEN BLICK
VORWORT

4 CLEAN EATING – WAS HEISST DAS EIGENTLICH?
6 CLEANE SUPERFOODS – MEINE FAVORITEN
138 REGISTER
142 IMPRESSUM
KLAPPE HINTEN: CLEAN-EATING-PLÄNE

8
## FRÜHSTÜCK
*Starten Sie mit einem großen oder kleinen Frühstück in den Tag und planen Sie immer etwas Zeit dafür ein. Ohne sollten Sie niemals das Haus verlassen! Genießen Sie, was Ihnen am besten schmeckt – einen schnellen Smoothie, Muffins oder ein wärmendes Porridge.*

50
## HAUPTGERICHTE
*Ob warm oder kalt, mit oder ohne Fleisch – auch mittags und abends ist Clean Eating kein Problem. Die meisten Gerichte lassen sich prima verpacken und mitnehmen. Salate bleiben knackig, wenn Sie Salat und Dressing separat verpacken und erst im Büro mischen.*

92
## SNACKS & SÜSSES
*Gesundes für zwischendurch und Süßes für den Süßhunger – auch das hat Clean Eating zu bieten. Probieren Sie selbst gemachte Gemüsechips aus dem Ofen oder geröstete Kichererbsen und bei Lust auf Süßes Müsliriegel oder Brownie-Pralinen.*

»Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann« … Auch wenn mittlerweile bekannt ist, dass die Essenszeit beinahe keine Rolle spielt, steckt in dieser Lebensweisheit doch ein wahrer Kern. Der konsequente Verzicht auf Frühstück geht erwiesenermaßen mit einem erhöhten Risiko für Stoffwechselerkrankungen wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus Typ 2 einher. Frühstücksmuffel greifen nämlich zum Ausgleich bei den anderen Mahlzeiten überdurchschnittlich oft zu Fast Food sowie zu ungesunden Snacks und essen insgesamt mehr.

## DER MORGEN MACHT DEN TAG!

Wenn Sie dagegen mit einem großzügigen Frühstück das nächtliche Fasten abbrechen, bringen Sie den Stoffwechsel wieder in Schwung und starten energiegeladen in den Tag. Viele traditionelle Frühstücksgerichte sind aber sehr ungeeignet dafür: Weißmehlgebäck mit süßen Aufstrichen, bunte Frühstücksmüslis oder traditionelle Pancakes mit Sirup – alle sind voll mit Zucker, weißem Mehl und zählen eher zu den Süßigkeiten als zu einer vollwertigen Mahlzeit. Werfen Sie einmal einen Blick auf die Zutatenliste einer Müslimischung aus dem Supermarkt. Sie werden staunen, diese Listen sind oft unglaublich lang und enthalten viele unterschiedliche Zuckerarten. Das Anhängsel »ose« bei einer Zutat ist immer ein Hinweis auf Zucker (siehe S. 95). Mischen Sie das Müsli lieber selbst aus Getreideprodukten wie Haferflocken und Früchten. Oder greifen Sie zu Vollkornbrot, Gemüse und Ei.

Wenn Sie jedoch zu denjenigen gehören, die in der Früh einfach nichts essen können, dann ist das mein Tipp: Mixen Sie sich einen grünen Smoothie! Je nach Geschmack, Vorlieben und saisonalem Angebot suchen Sie sich die Obst- und Gemüsesorte dafür aus. Smoothie-Rezepte finden Sie auf Seite 40 und 41. Schon ein kleines Glas genügt, um das Fasten zu unterbrechen und den Körper mit Energie zu versorgen. Vorsicht bei gekauften Smoothies – sie enthalten meistens Zucker oder Konservierungsstoffe.

Über Nacht verbraucht der Körper nicht nur seine Kohlenhydratreserve, sondern er leert auch zu einem großen Teil seine Flüssigkeitsspeicher. Trinken Sie noch vor dem Frühstück ein großes Glas Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnten Saft, um das Defizit der Nacht auszugleichen und die Ver-

dauung in Schwung zu bringen. Der menschliche Körper besteht zu etwa 75 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar aus 80 – 90 Prozent.

## Wasser ist Leben

Alle Vorgänge im Körper erfordern Wasser – der Nährstofftransport zu den Zellen oder der Abtransport von Gift- und Ausscheidungsstoffen. Ohne Wasser können wir nicht leben! Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur 2 Prozent führt zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Viel zu trinken ist auch bei Clean Eating sehr wichtig.

Wenn mir jemand erzählt, dass er unter Kopfschmerzen und Verstopfung leidet oder immer hungrig ist, schlage ich erst einmal vor, mehr Wasser zu trinken – das hilft meistens. Wenn Sie genug trinken, ist die Haut rosig und prall, sind die Muskeln voll, das Gehirn ist leistungsfähig und die Gelenke sind gut geschmiert. Viel zu oft wird Hunger mit Durst verwechselt – trinken Sie daher immer erst ein Glas Wasser, wenn Sie unsicher sind. Ist das Hungergefühl weg, war es Durst, und Sie haben überflüssige Kalorien gespart.

Doch wie viel ist genug? Es gibt keine exakte Regel, aber Ernährungsexperten empfehlen, täglich 2 – 3 Liter zu trinken. Jeder Körper ist anders und scheidet über den Tag unterschiedlich viel Flüssigkeit wieder aus. Wichtig ist, dass der Urin hell und klar ist. Trinken Sie Mineralwasser (am besten ohne Kohlensäure) und über den Tag verteilt. Spätestens, wenn sich ein Durstgefühl bemerkbar macht, sollten Sie jedoch etwas trinken. Wem Wasser auf die Dauer zu langweilig ist, variiert mit ungesüßten Kräuter- und Früchtetees oder aromatisiert es mit Kräuter und frischen Früchten (siehe S. 12 und 13).

## Frühstück ohne Ende

*Brunchbufetts boomen: große Auswahl zum Fixpreis und das in gemütlicher Atmosphäre. Mit einem Brunch starten Sie gut in den Tag! Meistens bietet das Bufett auch etwas Gesundes: Eier, Vollkornbrot, Schinken, Gemüse, Haferflocken und Obst. Gebruncht wird allerdings oft recht spät. Was also tun, wenn der Hunger schon vorher kommt? Mein Tipp: Überbrücken Sie die Zeit mit einem grünen Smoothie. So legen Sie auch die Basis für eine gesündere Auswahl – hungrig greift man eher zu ungesunden und zuckerigen Alternativen!*

# SMOOTHIE-BOWL MIT HIMBEEREN UND MANGO

**VEGAN | LAKTOSEFREI**

*FÜR 2 PERSONEN*
*ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.*
*PRO PORTION: CA. 375 KCAL, 14 G EW, 19 G F, 35 G KH*

150 g Mango

100 g Himbeeren

250 ml Milch / *nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch*

40 g + 1 EL Kürbiskerne

50 g Granola (siehe S. 21)

**1** Die Mango mit einem Messer schälen und das Fruchtfleisch erst vom Stein schneiden, dann das Fruchtfleisch in Stücke schneiden (oder siehe Tipp). Die Mangostücke in einen Mixer geben.

**2** Die Himbeeren verlesen und vorsichtig waschen. 80 g Himbeeren zu den Mangostücken in den Mixer geben. Milch und 40 g Kürbiskerne hinzufügen und die Früchte gut durchmixen, bis alle Stücke zerkleinert sind und der Smoothie dick-cremig ist.

**3** Den Smoothie auf zwei kleine Schüsseln verteilen, dann mit den restlichen Himbeeren, 1 EL Kürbiskernen und dem Granola bestreuen. Sofort servieren.

## MANGO SCHÄLEN

*Die Mango mit Schale vom Stein schneiden. Dann mit dem Messer ein ca. 1 × 1 cm großes Raster ins Fruchtfleisch schneiden, dabei jedoch nicht in die Schale schneiden. Anschließend lassen sich die Fruchtstücke ganz einfach aus der Schale lösen.*

# PORK TENDERLOIN

## MIT KARTOFFEL-GRATIN UND SPINAT

**GLUTENFREI | LAKTOSEFREI**
**LOW CARB**

*FÜR 2 PERSONEN*
*ZUBEREITUNGSZEIT:*
*35 MIN. + 40 MIN. BACKEN*
*PRO PORTION: CA. 530 KCAL,*
*52 G EW, 26 G F, 24 G KH*

3 mittelgroße Kartoffeln (ca. 350 g)
ca. 3 EL Kokosöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Cayennepfeffer
400 g Schweinefilet
500 g frischer Blattspinat
3 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne

**1** Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln waschen und dabei abbürsten, dann in ca. 2 – 3 mm dicke Scheiben hobeln. Das Kokosöl zerlassen. Eine runde oder ovale Auflaufform mit etwas Kokosöl einfetten. Die Kartoffelscheiben von der Mitte aus leicht überlappend auf den Boden der Form legen. Die Scheiben mit etwas Kokosöl bestreichen, salzen und pfeffern. Diese Schritte wiederholen, bis alle Kartoffelscheiben in der Form sind. Im Backofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, bis die Ränder schön braun und die Kartoffeln gar sind.

**2** Inzwischen 1 EL frisch gemahlenen Pfeffer, das Paprikapulver, 1 EL Salz und Cayennepfeffer in eine kleine Schüssel geben und vermischen. Schweinefilet damit rundum einreiben und etwas ziehen lassen.

**3** In einer ofenfesten Pfanne mit Deckel 1 EL Kokosöl erhitzen, das Schweinefilet darin bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. rundum anbraten. Die Pfanne abdecken, in den Ofen (unten) stellen und das Filet je nach Dicke in 20 – 25 Min. garen, bis es durch ist.

**4** Spinat putzen, waschen und verlesen. Knoblauch schälen. 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen, den Spinat dazugeben und zugedeckt in 2 – 3 Min. zusammenfallen lassen. Den Knoblauch dazupressen und unterrühren. Spinat salzen und pfeffern.

**5** Die Pinienkerne goldbbraun rösten. Das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Mit Spinat und Kartoffelgratin anrichten. Den Spinat mit Pinienkernen bestreuen.

### ALLROUNDTALENTE

*Die gratinierten Kartoffeln passen als Beilage auch zu gebratenem Putenschnitzel oder Hähnchenbrustfilet. Oder Sie genießen die Kartoffeln warm oder kalt als Snack zwischendurch.*

# BROWNIE-PRALINEN

## MIT HAFER-FLOCKEN UND MANDELMUS

**LAKTOSEFREI | LOW CARB | VEGAN**

*FÜR 5 STÜCK*
*ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN. + 2 STD. KÜHLEN*
*PRO STÜCK: CA. 135 KCAL, 3 G EW, 11 G F, 8 G KH*

2 EL Kokosraspel

2 EL ungesüßtes, schwach entöltes Kakaopulver

2 EL zarte Haferflocken

1 TL Chiasamen (nach Belieben)

1 Prise Salz

2 EL Mandelmus

2 EL Ahornsirup

Kokosraspel (nach Belieben)

**1** Die Kokosraspel mit Kakaopulver, Haferflocken, nach Belieben mit Chiasamen und Salz in einer kleinen Schüssel mit einem Löffel vermischen.

**2** Das Mandelmus und den Ahornsirup dazugeben und unterrühren, bis alle Zutaten gut gebunden sind.

**3** Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 5 Kugeln formen und nach Belieben in Kokosraspeln wälzen. Die Brownie-Pralinen in eine Box mit Deckel legen. Die Box verschließen und die Pralinen für ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen, bis sie fest sind.

### TAUSCHTIPP

*Statt Mandelmus können Sie auch ein anderes Nussmus verwenden. Wer möchte, wälzt die Pralinen vor dem Kühlen statt in Kokosraspeln in Kakaopulver.*

Bewusst genießen und sich rundum wohlfühlen – trotz stressigem Alltag? Clean Eating heißt die einfache Lösung. Pure Lebensmittel, wie die Natur sie vorgesehen hat, füllen mit wertvollen Inhaltsstoffen Ihre Energiespeicher wieder auf. Und raffinierte Jeden-Tag-Rezepte machen satt und glücklich. Steigern Sie Ihr Energielevel durch mehr Genuss!

Das Prinzip im Überblick
Cleane Superfoods im Porträt
Wochenplan zum leichten Einstieg

AUF ZUR NEUEN NATÜRLICHKEIT!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4796-7
9 783833 847967
PEFC
€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]
www.gu.de

G|U